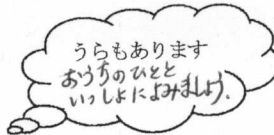
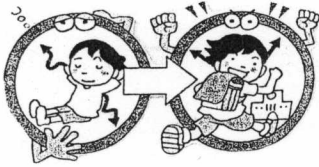


ほけんだより



平成26年9月2日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

児童数



長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。今までの生活から、体と頭を切りかえ、心と体が大きく成長するように、規則正しい生活リズムをとりもどしましょう。

ほけん行事

3日(水)～9日(火)

身体計測

全学年

計測が終わったら、健康カードを返します。『肥満度計算図』と『成長曲線』というグラフがあるので、返してもらったら、「背が伸びた」「体重がふえた」だけでなく、自分の成長について調べてみましょう。成長曲線では、これからの自分の成長の様子について、見通しがもてるようになります。

保護者の皆様

両親の身長に関係なく、**1年間に4cm**身長が伸びていない時、または、成長曲線で**-2SD以下**や**今までの曲線から急にずれてきた時**は、念のため病院にご相談いただくことをお勧めします。

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習におきて

まだまだ暑い日が続きます。元気に9月を過ごすために、次の3つのことに気をつけましょう。

①水分をしっかりととる。

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。体の具合がおかしいときは、早めに先生に教えてください。

②汗のしまつをしっかりとる。

汗ふきタオルを持っていますか？汗でぬれたままの下着は、体を冷やすのでしっかりとふきとりましょう。

③つめをみじかく切る。

長いつめは、よごれがたまりやすいので、みじかく切りましょう。また、長いと自分や友達に思わぬケガをさせてしまうかもしれません。



せいかつ こうしょうだいさくせん
生活リズム向上大作戦!

た 食べて 動いて よく寝よう

きそく正しい生活リズムは、『意欲・学力・体力の向上』や『こころの安定』につながります。
「豊二の子の生活表」で、休み中の生活リズムから学校のある生活リズムにしっかり変えて、
元気に楽しく学校生活を過ごせるようにしましょう。

保護者の皆様

規則正しい生活リズムで、毎日が過ごせるように
家族で取り組めるといいですね。
まずは、朝の生活から考えてみませんか？



1. 朝食を食べよう

朝ごはんは、1日のエネルギー源であり、体温を上げてウォーミングアップをさせてくれます。子どもたちがウォーミングアップのできた状態で、園や学校でしっかり活動できるように、バランスのよい食事を、できるだけ家族みんなで食べましょう。朝食をしっかり食べるためには、朝早く起きて、ゆとりをもつことが大切です。

2. 朝うんちの習慣を身につけよう

規則正しい生活をする、毎朝、うんちが出てきます。お腹がすっきりした状態なので、子どもは気持ちよく、安心して、元気に活動することができます。

◎脳にとって大切な栄養→ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い
「ま」豆類 「ご」ごま 「は(わ)」わかめ 「や」野菜 「さ」魚
「し」しいたけ(キノコ類) 「い」いも(穀類)

◎食事は「心とからだの栄養補給」

食事は、栄養素の補給だけをするものではありません。家族のコミュニケーションを図る絶好の機会にもなります。つまり、心とからだの栄養補給ですね。また、体温を上げ、活動へのウォーミングアップとなります。体温が上がると、動きやすくなります。

子どもとコミュニケーションをとるためには…

- 子どもに、皮むきやお箸並べ等、できることを手伝ってもらおうと、コミュニケーションがとれるばかりか、夕食も早く食べられます。
- 食事時間に、テレビをつけない。みんなで会話を楽しもう。

排便の習慣づくりには…

- うんちが出なくても、毎朝、トイレに入って座るといいよ。

